

MONTGOMERY COUNTY RECREATION DEPARTMENT



# LONG BRANCH SENIOR CENTER

LONG BRANCH COMMUNITY CENTER  
8700 PINEY BRANCH ROAD, SILVER SPRING, MD 20901  
240 777-6975 HTTP://MONTGOMERYCOUNTYMD.GOV/REC

## Abril 2011

---

Elizabeth Ortega-Lohmeyer, Directora,  
Personal: Carol Clatterbuck, Leah Kwait-Blank, Nancy Martínez, Richard Gutiérrez,  
Celibel Cortes, Philler Johnson

---

### [El Transporte del Autobús al Centro:](#)

El transporte de autobús de puerta a puerta hacia el centro se ofrece dentro de un área limitada. Para hacer los arreglos o para más información comuníquese con nuestra oficina llamando al 240-777- 6975.

**Se sirve un almuerzo nutritivo todos los días a la 1:00 pm para personas mayores de 55+**



### Algunas de las actividades diarias:

- 10:00 am a 10:30 am: Caminando y Contorneándose - todos los días**
- 10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café - todos los días**
- 11:00 am: Voleibol Sentado – casi todos los días**
- 11:30 am: Zumba – Viernes**
- 10:00 am: Clases de Computadoras en Inglés y Español – Lunes a Jueves**

**facebook**

Name:  
LongBranch Senior

Ahora en Facebook bajo el nombre de LongBranch Senior

## Programas de Abril

### ORADORES, ENTRETENIMIENTO Y EVENTOS ESPECIALES

**Baile en Long Branch! Practique sus mejores pasos de salsa, merengue, jazz y más en cualquier momento en**



**el salón Social Hall B**



**El ritmo le pertenece a usted.**

**Todos los programas son gratis excepto cuando se indica. Llame a nuestra oficina al 240-777-6975 si tiene alguna pregunta, gracias.**

#### **Viernes, Abril 1, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

#### **10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

#### **10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

#### **10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

**11:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**11:30 am a 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

**1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

**1:00 pm: Almuerzo**, Fideos con Tuna, Nabo, Pan de Centeno, Ciruelo Guinda, Jugo de Arándano con Manzana, Café, Té y Agua.



**Lunes, Abril 4, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am a 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, termina el Jueves 11 de Abril.

**10:00 am a 11:45 am: T'ai-Chi**

T'ai Chi es un sistema de movimientos y posiciones que se considera se desarrollaron en el siglo 12 de China. Las técnicas del T'ai Chi están dirigidas para tratar el cuerpo y la mente como un sistema de conexión que tradicionalmente se dice que tiene beneficios mentales y físicos de salud y que mejora la postura, balance, equilibrio, flexibilidad y dureza. Los instructores de CASSA presentan este programa.

**10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica**

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, termina el Jueves 11 de Abril.

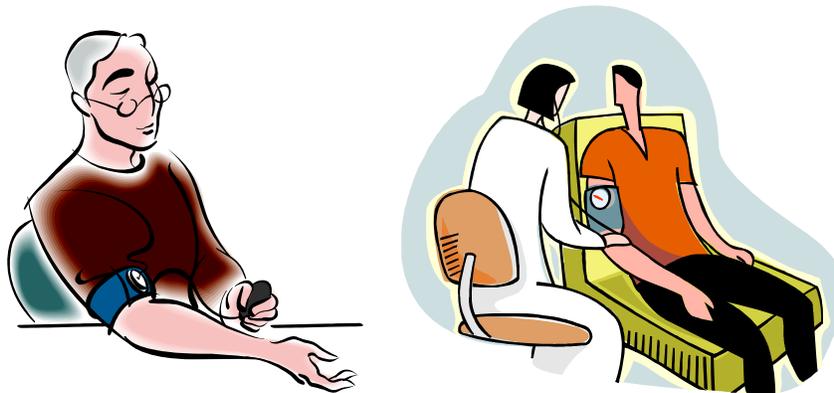
**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm a 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pollo a la Francesca, papas, Frijol Verde, Ensalada, Pan de Trigo, Naranja, Café, Té y Agua.



**Martes, Abril 5, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.



**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am – 11:30 am: Curso Básico de Computadora**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el 5 de Abril.

**10:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**10:00 am: Voleibol Sentado**

Voleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee asiste a las personas mayores los martes y jueves en la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

**11:30 am – 1:00 pm: Curso Básico de Computadora en Español**

Aprenda lo fundamental sobre computadoras, este curso es para aquellos que no tienen ningún conocimiento en computadoras. Costo \$12 por 6 clases, termina el 5 de Abril.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

**1:00 pm: Almuerzo,** Rebanadas de Carne Asada, Puré de Papas con Salsa, Brócoli y Coliflor, Ensalada, Pan de trigo, Plátano, Café, Té y Agua.

**Miércoles, Abril 6, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am a 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y para mejorar sus conocimientos.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.



**10:30 am to 12:00 pm:**

**Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11 am a 12:00 pm: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, de esta manera se reduce la posibilidad de enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis, y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

**1:00 pm: Almuerzo,** Trozo de Carne al Horno, Camotes, Ensalada, Pan de Trigo, Durazno Cortado, Jugo de Manzana, Café, Té y Agua.

**Jueves, Abril 7, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am a 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, termina el 7 de Abril.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**10:00 am a 12:00 pm: Presión Arterial**

Leni Barry, RN, MSN, MA, Enfermera Educadora de Salud del Hospital Suburban presenta un seminario de hábitos saludables que incluirá una discusión entre los participantes, se presentará un DVD y materiales escritos para que los asistentes se lleven con ellos. El programa es en inglés con interpretación en español.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.



**11:30 am – 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, termina el 7 de Abril.

**12:00 pm a 2pm: Conozca los números de su Presión**

Leni Barry, RN, MSN, MA, Enfermera Educadora de Salud del presenta este programa de evaluación de factores de riesgo para un corazón saludable (peso) incluye medida de presión, ritmo del corazón y llenado de una tarjeta de su perfil. En cada visita que la enfermera haga una vez al mes se le hará un re-evaluación de su presión de sangre y cada individuo/a podrá así mantener en record de su progreso. Es importante que cada uno tenga una meta en la que estén trabajando para que realmente con instrucciones puedan hacer cambios en su estilo de vida para que les ayude a mantener un corazón saludable

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**12:00 pm: Reunión del Long Branch Seniors Advisory Committee y bienvenida a los nuevos miembros elegidos.**

**12:00 pm a 1:00 pm: Grupo de Discusión Santé - Relaciones Familiares**

En co-auspicio con Affiliated Santé Group, la Terapista Maricela Barroso enfoca este grupo en desarrollar sus habilidades para poder ayudarse así mismo en la vida diaria. La sesión es en inglés.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Tomate, Chuleta de Chanco al Horno en Salsa Dijon, Alverjitas, Calabaza de verano, Pan de trigo, Salsa de Manzana en Trozos, Café, Té y Agua.

**Viernes, Abril 8, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

**11:30 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo.

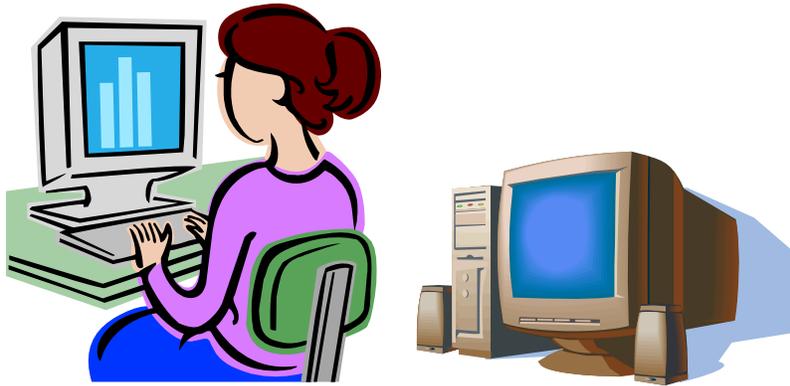
**11:30 am a 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

**1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pescado al Horno en Salsa de Limón, Frejoles, Zanahorias, Brócoli, Pan de Centeno, Pera Crujiente, Café, Té y Agua.



**Lunes, Abril 11, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am a 11:30 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el 11 de Abril.

**10:00 am a 12:00 pm: Conozca su Presión Arterial**

El programa de Salud y Mejoría de Adventist Healthcare le tomará su presión de sangre cada segundo lunes del mes.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am a 11:45 am: T'ai-Chi**

T'ai Chi es un sistema de movimientos y posiciones que se considera se desarrollaron en el siglo 12 de China. Las técnicas del T'ai Chi están dirigidas para tratar el cuerpo y la mente como un sistema de conexión que tradicionalmente se dice que tiene beneficios mentales y físicos de salud y que mejora la postura, balance, equilibrio, flexibilidad y dureza. Los instructores de CASSA presentan este programa.

**10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica**

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, la clase termina el 11 de abril.

**12:00 pm: Club de Español**

Practique sus habilidades de hablar Español con los voluntarios Waldo Pinto.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, y reduce la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspicado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, encuentre los formularios en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Verduras, Pierna de Pollo al Horno, Papa Horneada, Pan de Trigo, Cerezo Crujiente, Café, Té y Agua.



**Martes, Abril 12th, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am: Baile con Annetta**

Venga y disfrute el grupo de baile informal latino dirigido por Annetta Sawyer miembro de la organización de Arts for the Aging. Se baila salsa, merengue, boleros y otros.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am to 11:25 am Basic Computer Course A**

Esta sesión es cada martes indicado durante seis semanas. Este curso básico de computadoras es para aquellos que no tienen conocimiento de computadoras; el costo es de \$12.00. Las sesiones son el Martes Abril 12, Abril 19, Abril 26, Mayo 3, Mayo 10, y Mayo 17.

**10:00 am: Vóleybol Sentado**

Vóleybol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Lo Que Necesita Saber Sobre la Culebrilla (Shingles)**

Presentación de parte de una especialista del programa Health and Wellness del Hospital Adventista Esta presentación es en inglés y español.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.



**11:00 am a 1:00 pm: Curso Básico en Computadoras A**

Esta sesión es cada martes indicado durante seis semanas. Este curso básico de computadoras es para aquellos que no tienen conocimiento de computadoras; el costo es de \$12.00. Las sesiones son el Martes Abril 12, Abril 19, Abril 26, Mayo 3, Mayo 10, y Mayo 17.

**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

**11:30 am: Centro de Recursos para Adultos y Disabilitados**

La trabajadora de asistencia al cliente Anita Joseph visita el centro el segundo martes del mes a las 11:30 am. Le puede llamar al 240-777-1062 para hacer una cita. Para cualquier pregunta sobre los servicios del departamento de Salud, llame al 240-777-3000.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**1:00 pm: Almuerzo**, Filete de Carne al estilo Salisbury con salsa, Puré de Papas, Verduras, Pan de Trigo, Cóctel de Fruta, Jugo de naranja, Café, Té y Agua.

**Miércoles, Abril 13, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am – 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y mejorar sus conocimientos.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.



**10:30 am to 12:00 pm: Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11:00 am a 12:00 pm: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**12:00 pm a 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, de esta manera se reduce la posibilidad de enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis, y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios livianos y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Pavo a la Tetraxini, Verdura Picada, Ensalada, Pan de Trigo, Pedacitos de Piña al Jugo, Café, Té y Agua.

**Jueves, Abril 14, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am – 11:25 am: Teclado de Computadora B**

Aprenda instrucción general sobre el teclado de la computadora. Se dará información general sobre computadoras, el costo es de \$12 por seis clases. Las sesiones son cada Jueves comenzando el Jueves, Abril 14, Abril 21, Abril 28, Mayo 5, Mayo 12, y Mayo 19.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:00 am: Cuidadores Informales de Familiares**

Reciba información de servicios de referimiento, grupos de apoyo, servicios para adultos que cuidan en su casa a un menor de un pariente como un nieto/a. Un miembro del personal del programa de Child Welfare Services del Departamento del Condado de Health and Human Services presenta este programa.

**11:30 am a 1:00 pm: Teclado de Computadora B**

Aprenda instrucción general sobre el teclado de la computadora. Se dará información general sobre computadoras, el costo es de \$12 por seis clases. Las sesiones son cada Jueves comenzando el Jueves, Abril 14, Abril 21, Abril 28, Mayo 5, Mayo 12, y Mayo 19.

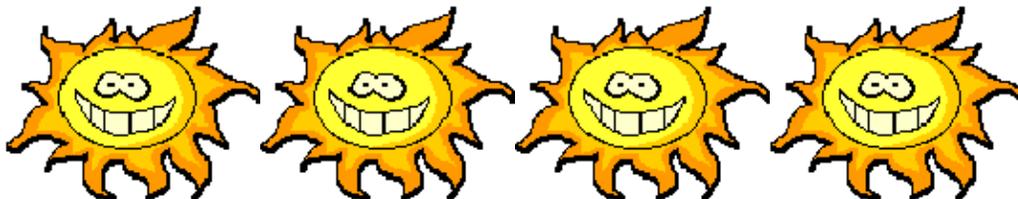
**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo

**1:00 pm: Almuerzo**, Sancochado de Carne con Verduras sobre Fideos, Pan, Naranja, Café, Té y Agua.



**Viernes, Abril 15, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

**11:30 am a 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$2.00.

**1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

**1:00 pm: Almuerzo,** Eglefino a la Plancha con Salsa Cítrica, Arroz Integral Pilaf, Verduras al Estilo Californiano, Pan, Puré de Manzana con Canela, Café, Té y Agua.

**Lunes, Abril 18, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am to 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am a 11:25 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, el curso es Lunes Abril 11, 18, 25, Mayo 2, 9 y 16.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo., ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am a 11:45 am: T'ai-Chi**

T'ai Chi es un sistema de movimientos y posiciones que se considera se desarrollaron en el siglo 12 de China. Las técnicas del T'ai Chi están dirigidas para tratar el cuerpo y la mente como un sistema de conexión que tradicionalmente se dice que tiene beneficios mentales y físicos de salud y que mejora la postura, balance, equilibrio, flexibilidad y dureza. Los instructores de CASSA presentan este programa.

**11:30 am a 1:00 pm: Curso sobre Teclado de Computadora en Español**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, el curso es Lunes Abril 11, 18, 25, Mayo 2, 9 y 16.

**10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica**

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00.)

**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

**12:00 pm a 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Sopa de Frijoles Vegetariana, Ensalada de Fideos a la Primavera, Verduras, Pan de Trigo, Durazno, Café, Té y Agua.



**Martes, Abril 19, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am a 11:25 am: Curso Básico de Computadora A**

Esta sesión dura seis Martes. Este curso básico es para aquellos que no tienen conocimiento de computadoras, el costo es de \$12, las clases son el Martes Abril 12, Abril 19, Abril 26, Mayo 3, Mayo 10, y Mayo 17.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo., ahora de Lunes a Jueves.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.



**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am a 1:00 pm: Curso Básico de Computadora A en Español**

Esta sesión dura seis Martes. Este curso básico es para aquellos que no tienen conocimiento de computadoras, el costo es de \$12, las clases son el Martes Abril 12, Abril 19, Abril 26, Mayo 3, Mayo 10, y Mayo 17.

**12:00 pm: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

**1:00 pm: Almuerzo,** Fajitas de Carne, Tortilla de Trigo, Salsa, Maíz, Arroz a lo Mejicano, Ensalada, Plátano, Café, Té y Agua.

**Miércoles, Abril 20, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am a 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y para mejorar sus conocimientos.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.



**10:30 am a 12:00 pm:**

**Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11 am a 12:00 pm: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: La Llave para Vivienda de Adultos**

Cómo sabe si una persona de su familia debe quedarse en la casa o mudarse a un edificio de apartamentos para adultos? Escuche consejos de la señora Roberta Schultz Benor sobre cómo hacer las mejores decisiones y comunicarse con su familia basado en el libro “La Llave para encontrar vivienda para un adulto: Guía para Dos Generaciones (Publicado en 2009) escrito por Roberta Schultz Benor.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, de esta manera se reduce la posibilidad de enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis, y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

**1:00 pm: Feliz Cumpleaños!**

Todos los que festejan su día en Abril, cortan la torta

**1:00 pm: Almuerzo**, Chili, Arroz, Ensalada de Espinaca, Bizcocho de Maíz, Fruta Tropical, Juego de Manzana, Café, Té y Agua.



**Jueves, Abril 21, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am a 11:25 am: Curso de Teclado de Computadora B**

Aprenda información general sobre como usar el teclado, además de instrucción general sobre computadoras. El Costo es \$12 por seis clases, la clase es el Jueves, Abril 14, Abril 21, Abril 28, Mayo 5, Mayo 12, y Mayo 19.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo., ahora de Lunes a Jueves.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am a 1:00 pm: Curso de Teclado de Computadora B en Español**

Aprenda información general sobre como usar el teclado, además de instrucción general sobre computadoras. El Costo es \$12 por seis clases, la clase es el Jueves, Abril 14, Abril 21, Abril 28, Mayo 5, Mayo 12, y Mayo 19.

**1:00 pm: Almuerzo**, Tortilla de Pollo al Plancha, Papas, Verduras, Pan de Centeno, Dulce de Manzana, Jugo de Naranja con Piña, Café, Té y Agua.

**Viernes, Abril 22, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español.

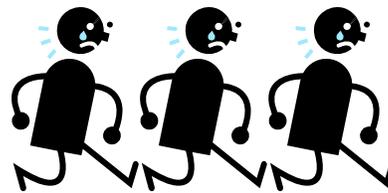
**11:30 am a 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

**1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo**, Tilapia al Horno con Arroz Integral, Alverjitas, Zanahoria, Pan de Trigo, Gelatina con Fruta, Jugo de Naranja, Café, Té y Agua.



**Lunes, Abril 25, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:00 am a 11:25 am: Clase de Teclado de Computadora A**

Aprenda nociones generales del teclado de la computadora, además información general sobre computadoras. El costo es de \$12 por seis clases los días Lunes Abril 11, Abril 18, Abril 25, Mayo 2, Mayo 9 y Mayo 16.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am a 11:45 am: T'ai-Chi**

T'ai Chi es un sistema de movimientos y posiciones que se considera se desarrollaron en el siglo 12 de China. Las técnicas del T'ai Chi están dirigidas para tratar el cuerpo y la mente como un sistema de conexión que tradicionalmente se dice que tiene beneficios mentales y físicos de salud y que mejora la postura, balance, equilibrio, flexibilidad y dureza. Los instructores de CASSA presentan este programa.

**10:30 am a 12:00 pm: Clases de Cerámica**

La señora Carol Clatterbuck enseña, costo es de \$24.00 por ocho (8) semanas, incluye los adornos, pintura, el vidriado, y horneado. Esta es su oportunidad de que practique varias técnicas y que haga sus propias piezas hermosas. Bastante variedad para que escoja desde floreros, platos, bancos, adornos de feriados, etc. (Con permiso de la profesora usted puede traer su propios útiles para que trabaje independientemente, costo \$12.00)

**10:30 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

**11:30 am to 1:00 pm: Clase de Teclado de Computadora A en Español**

Aprenda nociones generales del teclado de la computadora, además información general sobre computadoras. El costo es de \$12 por seis clases los días Lunes Abril 11, Abril 18, Abril 25, Mayo 2, Mayo 9 y Mayo 16.

**12:00 pm a 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa gratis de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, estos ejercicios reducen la posibilidad de osteoporosis, diabetes, enfermedades del corazón y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm: Almuerzo**, Bolas de Carne a lo Suizo, Arroz Integral, Verduras a lo Italiano, Pan de Trigo, Naranja, Café, Té y Agua.



**Martes, Abril 26, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

**10:00 am a 11:25 am: Curso Básico de Computadora A**

Esta sesión dura seis Martes. Este curso básico es para aquellos que no tienen conocimiento de computadoras, el costo es de \$12, las clases son el Martes Abril 12, Abril 19, Abril 26, Mayo 3, Mayo 10, y Mayo 17.

**10:00 am: Dance with Annetta**

Join Annetta Sawyer from Arts for the Aging for world dance rhythms, movement and exercise.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo., ahora de Lunes a Jueves.

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**11:00 am a 12:00 pm: Controle su Presión Arterial**

Los Lunes y Martes puede medir su presión arterial en el centro.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:30 am a 1:00 pm: Curso Básico de Computadora A en Español**

Este curso básico es para aquellos que no tienen conocimiento de computadoras, el costo es de \$12, las clases son el Martes Abril 12, Abril 19, Abril 26, Mayo 3, Mayo 10, y Mayo 17.

**12:00 pm: Clases de Español para Principiante**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña el primer nivel.

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**1:00 pm: Almuerzo**, Turkey Stew, Chopped Kale, Tossed Salad, Rye Bread, Banana, Orange Pineapple Juice, Café, Té y Agua.



**Miércoles, Abril 27, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am: Ejercicios para la Vista**

Mejore el balance de su vista con ejercicios simples, si usted no puede asistir a esta sesión, el equipo está disponible para su uso.

**10:00 am a 1:00 pm: Rosetta Stone – Tutoría en Computadora**

Aprenda Inglés usando el programa “Rosetta Stone” en la computadora, instrucción básica y tutoría en computadora con los voluntarios Edward Ingram, y Jane Hawkanson quienes están disponibles para asesorarle y para mejorar sus conocimientos.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo, ahora de Lunes a Jueves.

**10:00 am: Clase de Tejido y Crochet**

Aprenda a tejer crochet o tejido con la experta Clotilde Ibáñez; traiga sus materiales.



**10:30 am a 12:00 pm:**

**Exploraciones Artísticas en Pintura**

Carol Clatterbuck provee asistencia y opinión para que usted pinte en acrílicos. Algunos son ejemplos de animales, escenas de agua, tierra, flores, etc. Trabaje a su propio ritmo, explore su creatividad con los pinceles y la pintura. No es necesario tener habilidades de dibujo. Costo \$24.00 por ocho (8) semanas.

**11 am a 12:00 pm: Aprenda a leer y escribir en Español**

Clotilde Ibáñez voluntaria y ex-directora de escuela en Latino América ayuda a aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la primaria.

**11:00 am: Ponga Su Mente a Trabajar**

Mantenga su mente saludable con actividades estimulantes y música designadas a mantener la mente activa y alerta.

**11:00 am: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**12:00 pm: Bingo**

Juegue para divertirse y para ganar premios. Costo \$1.00.

**12:00 pm - 12:45 pm: Adultos en Forma: Programa de Flexibilidad y Fortalecimiento**

Patricia Smith es la instructora de este programa designado especialmente para personas mayores de 55 años. Este programa de ejercicios empieza con 10 minutos de ejercicios cardio como calentamiento, de ahí el foco es aumentar dureza y resistencia muscular mientras se mejora el balance, flexibilidad, de esta manera se reduce la posibilidad de enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis, y sobrepeso. Co-auspiciado por Holy Cross Hospital y Káiser Permanente. Se debe traer un permiso del doctor antes de empezar el programa, Los formularios se encuentran en la recepción del centro.

**1:00 pm - 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis.

**1:00 pm: Almuerzo,** Tajadas de Carne con Salsa, Camotes, Ensalada de Espinaca, Pan de trigo, Puré de Manzana con Canela, Jugo de Naranja, Café, Té y Agua.

**Jueves Abril 28, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

**10:00 am a 11:25 am: Curso sobre Teclado de Computadora**

Aprenda a usar el teclado de la computadora e instrucción general sobre el uso de la computadora. Costo \$12 por 6 clases, las clases son los Jueves Abril 14, Abril 21, Abril 28, Mayo 5, Mayo 12, y Mayo 19.

**10:00 am: Vóleibol Sentado**

Vóleibol sentado es un juego de destreza y velocidad donde los participantes se mantienen sentados todo el tiempo., ahora de Lunes a Jueves.

**11:00 am: Ciudadanía**

Martine Portee ayuda a las personas mayores todos los martes y jueves en enseñarle la manera de convertirse en ciudadano estadounidense. Si es la primera vez que toma este curso, por favor traiga una copia de su número de seguro social y de su tarjeta verde.

**11:25 am a 1:00 pm: Keyboarding Course B in Spanish**

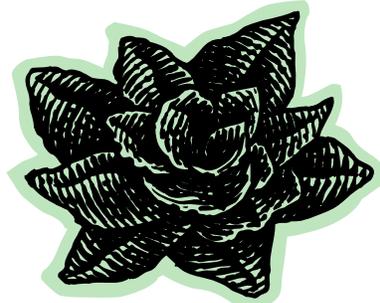
Learn general instruction on the computer keyboard. General computer literacy will be covered. El costo es \$12 por 6 clases, las clases son los Jueves Abril 14, Abril 21, Abril 28, Mayo 5, Mayo 12, y Mayo 19.

**12:00 pm: Película en Inglés con subtítulos en Español**

**12:00 pm a 1:00 pm: Grupo de Discusión Santé - Relaciones Familiares**

In co-auspicio con Affiliated Santé Group, la Terapista Maricela Barroso enfoca este grupo en desarrollar sus habilidades para poder ayudarse así mismo en la vida diaria. La sesión es en español

**1:00 pm: Almuerzo**, Pierna de Pollo al Horno, Frejoles, Brócoli, Ensalada, Pan de Trigo, Gelatina de Limón con Fruta, Café, Té y Agua.



**Viernes, Abril 29, 10:00 am a 11:30 am: Caminando y Contorneándose**

Comience un día saludable caminando o bailando con una buena música y amigos y note su progreso en el gimnasio. Debe traer su tarjeta de Access.

**10:00 am a 11:30 am: Hora de Juegos de Mesa y Café**

Disfrute jugando con sus compañeros cualquier juego de mesa que usted desee, tómese una taza de café, té verde, chocolate caliente o agua y agregue pan con crema de queso, mantequilla, o mermelada de fruta natural.

**10:00 am a 2:00 pm: Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

**10:30 am: PACE (Personas con Artritis Pueden hacer Ejercicios)**

Norah O'Donnell conduce este suave movimiento. Estrechándose y fortaleciendo sus músculos, la clase es en Inglés y Español. Se utiliza seguridad y se promueve ejercicios designados por la Fundación de Artritis, Este programa le ayudará a aumentar su nivel de resistencia, impulsar su energía y mejorar su variedad de moción. La señora O'Donnell es una educadora de salud certificada por AFAA (La Asociación Americana de Aeróbic y Física.) Este programa es auspiciado por el Senior Source del Hospital Holy Cross.

**T'ai Chi para Adultos:** Practique el estiramiento leve, movimientos refinados, y beneficie su salud con el Tai-Chi presentado por los profesores Fred Nee y Al Carey. En una publicación de literatura científica sugiere que hay una evidencia fuerte de los efectos beneficiosos para la salud cuando se practica T'ai Chi y Qi Gong incluyendo beneficios para la salud de los huesos, balance, y buena calidad de vida. T'ai Chi y Qi Gong son ejercicios de movimiento, foco mental, fuerte respiración.

10:00 am - 10:30 am: Respiración profunda Qi Gong y de ejercicios de movimiento

10:30 am - 11:00 am: Tres repeticiones de Yang Style Tai Chi Chaun solo.

11:00 am - 11:30 am: Introducción a ejercicios básicos individuales de Tai Chi Chuan.

**11:00 am: Español para Principiantes Avanzados**

Instructor y voluntario Waldo Pinto cuyo primer idioma es español enseña a aquellos que ya tienen conocimiento del idioma Español. -

**11:30 am a 12:30 pm: Zumba**

Haga ejercicios para mejorar su salud con Zumba que combina ritmos Latinos hipnóticos fáciles de seguir con bailes que le darán mucha energía física. La música y coreografía son seleccionadas para cualquier persona que se inicia en un programa de baile, así como para el adulto activo. Aprenderá salsa, merengue, cumbia, cha-cha, mambo, y tango. ¿Que más puede pedir? Costo \$3.00.

**1:00 pm a 2:00 pm: Ejercicios para Prevenir la Osteoporosis y Mejorar los Huesos**

Utilice pesas en las manos y en los tobillos haciendo ejercicios que son fáciles y sirven para prevenir la osteoporosis. La instructora Norah O'Donnell del Hospital Holy Cross le da la guía para que mejore.

**1:00 pm: Almuerzo,** Sopa de Alverjita Cortada, Pescado al Horno con Salsa de Limón y Mantequilla, Zanahorias, Ensalada, Biscocho de Maíz, Pedacitos de Piña al Jugo, Café, Té y Agua.

## Otros Programas

**Chinese American Senior Services Association (CASSA)**

Se reúnen los Lunes y Viernes de, 10:00 am – 2:00 pm, contacte a, Vivien Hsueh, Presidente, al 301-530-4880 o por e-mail [vhsueh@aol.com](mailto:vhsueh@aol.com). Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

**The Vietnamese Senior Association of Maryland (VSAM)**

Se reúne todos los Martes de 10:00 am a 2:00 pm. Contacte al Presidente *LamBào Nguyễn* al (443) 852-7223; o por e-mail [lambao@comcast.net](mailto:lambao@comcast.net) Todas las actividades están disponibles para todas las personas adultas

### **The Vietnamese American Senior Association (VASA)**

Se reúne cada Jueves de 10:00 am a 2:00 pm, para más información por favor llame a Quynh Nguyen al 301.588.6862.

### **Servicios en el Centro de Adultos**

**Uso del Gimnasio** Todas las personas mayores (55 años o más) que tienen su tarjeta de identificación pueden hacer uso adecuado y conveniente de las máquinas de ejercicios en el primer piso entre las 10:00 am y 2 pm por \$50 al año, sólo de lunes a viernes. Se requiere ropa adecuada, pantalones y zapatos de tenis.

### **Centro de Alimentos de Manna:**

Manna distribuye alimentos a los miembros de la comunidad de Long Branch todos los miércoles de 5:00 pm a 7:00 pm. El centro de adultos le puede referir a Manna, por preguntas llame a Manna al 301-424-1130.

### **Para Personas Mayores de Edad Incapacitadas**

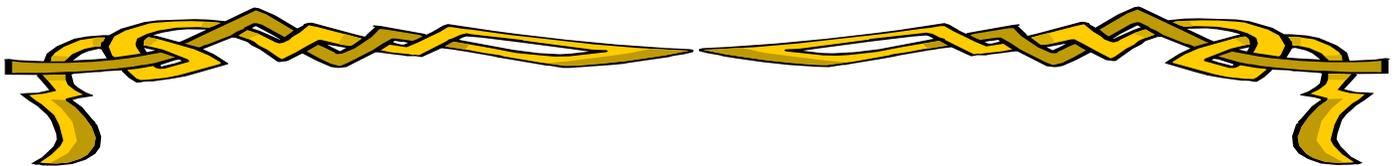
Las personas incapacitadas están invitadas a participar en el programa para personas de mayor edad. Si usted necesita ayuda adicional o servicios para participar se pueden registrar en el Centro. La notificación se debe recibir dos semanas antes del comienzo de la actividad. Para más información llame al 240-777-6870 o TTY 240-777-6974.

### **TESS Centro de Servicios Comunitarios:**

Ubicado en el 8513 Piney Branch Road, Silver Spring, MD 20901. Ofrece servicios e información acerca de los recursos comunitarios del área, si tiene preguntas por favor llamar a este número 301- 565- 7675.

### **Llame y Utilice el Taxi:**

El Condado de Montgomery ofrece taxis de servicio público para las personas mayores de edad con bajos recursos económicos. Para obtener más información o una aplicación llame al 301-948-5409.



### **Estamos orgullosos de nuestros Voluntarios en Long Branch Senior Center**

Ann Butler  
Beatrice Disla  
Charles West  
Clotilde Ibañez  
Ed Ingram  
Eleuteria Flores

Jane Hawkanson  
Jim Mueller  
Juan Sánchez  
Lessie Daniels  
Ralph Jiménez  
Robert Keys

Rusty Keith  
Vera Samuels  
Waldo Pinto  
Xiomara Martinez  
Yolanda de Santos  
Georgia A. Martin